

生活実用書・絵本 ~おりがみ・きりがみ・クリスマス・ロングセラー~

**38** 生誕100年。相田みつをの代表作。  
**にんげんだもの**  
 相田みつを 雑誌「銀花」42号で紹介された相田みつをの、書とことばが一冊の本に。優しい心をやさしいことばで伝えようとしたら、文字も優しくなった。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 86ページ、203×203mm

**39** 今年100歳を迎える料理研究家・辰巳芳子の人生を辿ります。  
**辰巳芳子という生き方**  
 文化出版局編 2024年に100歳を迎える辰巳芳子。父の闘病を支えた体験から、「スープの会」を主宰し、2002年『あなたのためにいのちを支えるスープ』で一世を風靡した。その足跡とメッセージを伝える一冊。  
 定価2,200円(本体2,000円+税) 176ページ、210×148mm

**40** スポーツや運動に自信のない方も大丈夫!「元氣カラダ」を手に入れよう!  
**“MIKA method”の免疫リハビリ体操**  
 目指すは60歳で30歳のカラダと脳!  
 今井美華 “MIKA method”は、ほとんどの医師やトレーナーさえも知らない「脳の仕組み」をもとにしたカラダ作り。リハビリレベルの体操なので、難しい動きは一切なし。続けることで脳も体も若返ります!  
 定価1,650円(本体1,500円+税) 80ページ、182×244mm

**41** 子ども自らが育つために大人ができることは?  
**大人の悩み100+解決のヒント100 モンテッソーリ子育てII ~叱る前にできること~**  
 藤原倫美 モンテッソーリ教育を取り入れ、子育てで感じた疑問や悩みを解消するQ&A。子どもの成長速度には違いがあるので、年齢に関係なく参考になるはず。親だけがなく子どもに接するすべてのかたへ。  
 定価1,650円(本体1,500円+税) 112ページ、210×148mm

**42** どれも簡単でおもしろい! 親子で楽しめます。  
**脳力アップ 頭がよくなるこどものおりがみ**  
 小林一夫、澤口俊之 監修 折り紙は、いつでもどこでもできる遊び。手や指先を動かすことは脳の活性化につながり、子どもの知育面にも有効です。遊べる折り紙、使える折り紙、考える力をつける折り紙を写真で紹介。  
 定価1,430円(本体1,300円+税) 80ページ、222×190mm

**43** どれも簡単でおもしろい! 親子で楽しめます。  
**脳力アップ 頭がよくなるこどものきりがみ**  
 小林一夫、篠原菊紀 監修 切り紙を通して、知育に役立つポイントを紹介。動物や虫、花など子どもの好きなモチーフを中心に、考えながら楽しむことを年齢別に提案します。3歳から小学6年。  
 定価1,430円(本体1,300円+税) 80ページ、222×190mm

**44** サンタさんはなにをもってきてくれるかな。  
**The Night Before Christmas あしたはクリスマス**  
 ネット・テイラー 絵/久保純子 訳 クリスマスの前の夜、そう、それはクリスマスイブ。空を飛んできたのは誰でしょう? 表紙には透明なジェルとキラキラ光る雪のパーツが入っていて、スノードームのように遊べる、楽しいお話の絵本です。  
 定価1,430円(本体1,300円+税) 22ページ、225×225mm

**45** すてきななかまどクリスマスのぼうげんにだけよう!  
**サンタさんのまほうのスノードーム**  
 ネット・テイラー 絵/久保純子 訳 サンタさんがプレゼントをソリに載せようとしたところ、大変! 足が…。どうやってプレゼントを届けよう? 朝まで間に合う? ドキドキのお話です。表紙はキラキラ、スノードームのよう。  
 定価1,430円(本体1,300円+税) 22ページ、225×225mm

**46** 氷とまほうのワンダーランドをぼうげんしよう!  
**Princess Snow and the Unicorn プリンセス・スノーとユニコーン**  
 ジェニー・レン 絵/久保純子 訳 プリンセス・スノーと一緒に、キラキラ光るスノードームのような表紙の中へ! 美しい氷の乙女たちが踊るスノーマン 優しいユニコーンと出会ったら、プリンセスはもう一人ではありませんよ。  
 定価1,430円(本体1,300円+税) 22ページ、225×225mm

**47** お楽しみがいっぱいのしあわせ絵本!プレゼントにピッタリ。  
**大判 ゆかいなゆうびんやさんのクリスマス**  
 ジャネット&アラン・アルバーグ 作/佐野洋子 訳 ジグソーパズル、すごろく、のぞき絵本紙などが本に入っています。1992年度ケイト・グリーンウェイ賞受賞。  
 定価1,980円(本体1,800円+税) 32ページ、194×225mm

**48** パディントンはルーシーおばさんにどんな手紙をかくのかな?  
**Paddington's Post パディントンの手紙**  
 マイケル・ボンド 原案/R・W・アリーの絵/関根麻里 訳 パディントンは速いペルーからロンドンへやってきました。ブラウン一家との楽しい暮らしのお話と、地図や、クーポン券、ペルーにいるルーシーおばさんのお手紙が封筒のページに入っています。  
 定価2,200円(本体2,000円+税) 32ページ、210×268mm

**49** パディントンのお手紙、カレンダー他盛りだくさん!プレゼントにピッタリ。  
**Paddington's Christmas Post パディントンのクリスマスの手紙**  
 マイケル・ボンド 原案/R・W・アリーの絵/関根麻里 訳 ロンドンのブラウン一家と暮らす、クマのパディントン。クリスマスが近づき、ルーシーおばさんやサンタさんに手紙を書きます。カードやアドベントカレンダーなどが封筒のページに入っています。  
 定価2,200円(本体2,000円+税) 34ページ、210×268mm

**50** 楽しいおどろきがたくさん!  
**どうぶつあれあれえほん・第4集 かつたの だあれ/たべたの だあれ**  
 五味太郎 絵本作家、五味太郎が贈る、新趣向にあふれる『どうぶつあれあれえほん』。第25回サンケイ児童出版文化賞受賞。『かつたの だあれ』=どうぶつたちがいるいるなものをかくします。楽しいおどろきがたっぷりの絵本。数あそびの趣向も。『たべたの だあれ』=「めだまやきたべたの だあれ」あてっか楽しい絵本。  
 定価1,320円(本体1,200円+税) 48ページ、165×179mm

**51** ドキドキワクワク、親子で楽しめるしあわせ絵本  
**じぶんでひらく絵本<全4冊>**  
 おかあさんとこども/さあべようね/だれのうかな/サーカスをみよう  
 H・Aレイ 作/石竹光江 訳 アメリカで最も人気のある作家の一人で、日本でも『ひとまねごと』などで知られているH・Aレイさんの傑作絵本です。各ページごとに折返しがついていて、折返しをひらくと、子どもの心をとらえる楽しい驚きが目撃されています。子どもが自分で何回もひらいてみずにはいられない本です。  
 定価1,540円(本体1,400円+税) 176ページ、146×168mm

**52** 日本で紹介されて50年。宝物にしたい一冊。プレゼントにも。  
**ふたりはしんゆう**  
 がまくんとかえるくん ぜんぶのおはなし  
 アーノルドローベール 作/三木卓 訳 ふたりきりですわっているかえるくんとがまくんは、しんゆうでした。『ふたりはともだち』『ふたりはいっしょ』『ふたりはいつも』『ふたりはきょうも』の大判絵本。贈り物に最適な一冊。  
 定価4,070円(本体3,700円+税) 256ページ、255×190mm

BUNKA PUBLISHING BUREAU GIFT BOOK  
 文化出版局 ギフトブック

本の贈りもの



料理 ~カラダにいい、美味しいレシピをお届けします~

**1** 志麻さんのイチオシ!かんたん煮込み料理。  
**忙しい人こそ「煮込み料理」を!**  
 作りおき、お弁当に、アレンジ料理に  
 タサン志麻 志麻さんイチオシの料理が煮込み料理。作り方が簡単で、一年中楽して、応用がきく便利な料理だから、冷凍向きなので分量作ってもよく、お弁当に、スープやグラタンにアレンジしても美味です。  
 定価1,870円(本体1,700円+税) 96ページ、257×190mm

**2** 調理も味付けもシンプルでいい理由は「下ごしらえ」にありました。  
**料理のあいうえお**  
 有元葉子 レシピに出てこない料理の大切なところを「あ・味見をする」から「わ・忘れ物をしないように」まで、あいうえお順に紹介。うっとりする香りや色があらわれる瞬間をあなたも体験してみてください。  
 定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**3** お弁当はみんなが楽しくなる食事です!  
**有元家のお弁当**  
 有元葉子 楽しんで作れば、食べる人も楽しい。お弁当はみんなが楽しくなる食事です。娘3人に作った経験から生まれたお弁当から、自身の幼い頃の思い出の味、毎年作る季節のお弁当まで全25種類を紹介。  
 定価2,200円(本体2,000円+税) 112ページ、257×190mm

**4** 手軽に作れる「飲みきりだし」が美味しさアップのポイントです。  
**手軽なのに本格的! ぐくぐく飲みほす だしの本**  
 吉田麻子 薄味でもうまみがしっかり!どんぶりの底が見えるまでおつゆを飲んでしまうのが大阪のうどん。この味をお手本に家庭でも作りやすく、幅広い料理に使えるよう工夫したのが「飲みきりだし」。もう市販のだしには戻りません。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**5** スパイスはカレー粉だけ!  
**毎日食べたい 整いカレー**  
 齋藤菜々子 様々な効能のスパイスがブレンドされたカレーは、まさに食べる漢方薬!スパイスをたくさん用意する必要はなく、「カレー粉」一つでOK。自然と体の調子が整ってくるカレーを季節ごとに紹介。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**6** しつとりツヤツヤ。食べて潤す!  
**毎日続けたい 潤いスープ**  
 齋藤菜々子 潤い不足によって起こる不調は、肌の乾燥だけではなく、むくみ、便秘、貧血、生理不順、更年期障害…と実にさまざま。潤い食材を効果的に組み合わせたスープで、健康な心身を目指しましょう。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**7** 少ない材料で簡単&美味しい毎日食べたい魚レシピ!  
**刺身や切り身、欄で手軽に たまさんと魚料理**  
 中川たま 買ってきてすぐに使える刺身、切り身、欄などで手軽に作れる、和・洋・中からエスニックまで毎日食べたい魚のレシピ集。面倒くさい、汚れる、臭う、上手にできない…など苦手意識も吹っ飛びよまがちなし。  
 定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×185mm

**8** 蒸し料理は手軽で美味しく仕上がる調理法です!  
**簡単!おいしい味つけで 蒸し中華**  
 今井亮 蒸気的作用によってやさしく火を通し、素材の持ち味を引き出せるのが蒸し物。どんな調理よりも簡単でしかもおいしい!シンプル蒸し、おかず蒸し、ご飯とスープ、手作り点心、甜品までを紹介。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**9** 手軽で味は本格的!  
**スープ1つでもちもち余熱パスタ**  
 金田真芳 使うのはスープの鍋一つ。具を炒め、そこに水とパスタを入れてゆで、火を止めて5分放置で完成。簡単に早く作れるだけでなく、鍋の中で素材と一緒に蒸しゆでされたパスタは、おいしい麺に。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**10** あらゆる不調を改善するポイントは?  
**1週間で必ず体がラクになる お手軽気血ごはん**  
 瀬戸佳子 週5でだるい、やる気が出ない、いつもクヨクヨしているのは、ぜんぶ「気血不足」のせいだった!今日から始められるお手軽気血ごはん。目下のクマが消えて、手足ポカポカ、前向きな性格に!  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 136ページ、188×127mm

**11** 胃腸を元気にするには「スープ」が最適!  
**1週間で胃腸が必ずよみがえる 気血スープ**  
 瀬戸佳子 何気ない生活習慣と食習慣が招く胃腸の不調。胃腸を元気にするために最適な「スープ」を提案します。まずは1週間、胃腸が弱まる原因を避け、1日1回のスープ生活を始めてみましょう。  
 定価1,760円(本体1,600円+税) 136ページ、188×127mm

**12** 手は抜かないけれど、気は抜いて!  
**65歳からの食事革命**  
 松田美智子 人気料理研究家が骨折をきっかけに体や食生活の見直しを始めたのが、65歳の時。信頼できる医師のアドバイスのもと「若い時より、肉・魚」「ケセラセラの腸活」など実践中!アラ古希、アラ還必見。  
 定価1,870円(本体1,700円+税) 96ページ、210×148mm

**保存・発酵食・お菓子・パン** ~作りがおいしい!~

**13** 毎日の食事で骨密度アップ!  
いくつになっても「骨」は育つ!  
今泉久美 骨粗鬆症対策のレシピ集をお届けします。今日から「骨育て」を始めませんか。本書を見れば骨作りにいい食材や効率的に食べ合わせがわかり、誰でも簡単にカルシウム豊富な料理が作れます。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm  
昨年度(本の贈りもの) 売上2位!!

**14** 自分に合った対策とレシピがこの本に  
貧血改善レシピ 鉄分とれれば元気できれいに!  
今泉久美 鉄欠乏性の貧血を治せば循環がよくなり、むくんでいた体も縮まって、やせやすい体に。貧血改善についてわかりやすく解説し、簡単でおいしい、栄養バランスにも優れた1人分の食事を満載。

定価1,650円(本体1,500円+税) 88ページ、257×190mm

**15** 豆には体に必要な栄養素がたっぷり!今、改めて注目されています。  
蒸し豆、ゆで豆、煎り豆で作ろう 「豆」を食べる習慣が体を守る!  
今泉久美 市販の蒸し豆、ゆで豆、煎り豆を使えば豆料理は簡単!植物性たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ビタミンB群と体に必要な栄養素がとれるから、減塩、ダイエット、生活習慣病が気になる人に。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**16** 水と塩だけでできる簡単な発酵食!  
「乳酸発酵漬け」の作り置き  
荻野恭子 腸内環境を整えてくれる「乳酸発酵漬け」は、塩水に入れるだけで、野菜なら冷蔵庫で半月の保存ができ、そのまま食べても、料理にアレンジしても美味しい優れもの。豆板辣醬などの発酵調味料もご紹介。

定価1,650円(本体1,500円+税) 80ページ、257×190mm

**17** 季節の素材で一年中保存食が作れます!  
楽しんで作るからおいしい 大庭さんちの保存食  
大庭英子 季節の恵みを食卓へ。30年以上、四季折々の保存食を作り続けている大庭英子さんの集大成。難しいことはいっさいなし、多からず少なからずのちょうどいい量、おいしいの三拍子が揃っています。

定価1,870円(本体1,700円+税) 120ページ、210×148mm

**18** 毎年ずっと役立つおせちの教科書。  
健康と幸せを招く ばあばのおせち  
鈴木登紀子 手作りのおせちはおいしいものです。ばあばが七十有余年も研鑽を重ねたレシピなら、どなたもきっと成功間違いなし。教品でも子どもに本物を伝えましょう。

定価1,980円(本体1,800円+税) 88ページ、257×190mm

**19** 時短で簡単! 超ヘルシーなキッシュが作れます。  
新キッシュ 手間も時間も1/3で作れる  
渡辺麻紀 生地のバターを植物油に、アパレイユ(卵液生地)の牛乳をオーツミルクや豆乳などの植物由来にすることで、画期的なキッシュが誕生!カロリーはダウンでも、生地はさくさく具だくさんで大満足!

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**20** 難しいと思われてるあん作りを丁寧に解説。  
京菓子司「亀屋良長」 あんこのお菓子帖  
亀屋良長 京都の老舗和菓子屋初のレシピ集。大ヒット商品、スライスようかんから、秘伝の定番菓子、シフォンなどの洋菓子、小豆の皮や煮汁を使ったサスティナブルなものまで、手作りあんこの魅力満載!

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**21** どんな米粉でもOK! いろいろな種類のシフォンケーキが作れます。  
ふんわりしっとり 生地がおいしい米粉シフォン  
柳谷みのり ふんわり、しっとりとした食感にまるやかな風味がおいしい米粉のシフォンケーキ。30点のレシピとバリエーション8点、シフォン型17cmと20cmの2通りの分量を紹介。

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**22** ちょっとの「ちがいで、感動の味に出会います。  
感動のチーズケーキ クリームチーズで作るペイクドタイプとレアタイプ  
小嶋ルミ チーズケーキはシンプルな材料だからこそ、作る工程の「ちがいで」によってチーズの乳の味わいや感動の食べ心地が生まれるのです。[オープン・ミント]で好評の選りすぐりと、新作チーズケーキが再現できる一冊です。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**23** 今こそ作りたい、旬のレシピ!  
いもくりなんきん、ときどきあんこ  
中川たま いもくりなんきん、あんこ好きにはたまらないお菓子のレシピ集。焼いもをまるごと使う「焼いもタン」から、「栗ジャム」、「パンプリン」まで、注目の「発酵あんこ」まで。保存版です。

定価1,760円(本体1,600円+税) 84ページ、200×210mm

**24** 植物性の材料だけでおいしく作れます。  
豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトのおやつ  
今井ようこ 豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルトで作るお菓子は、大豆製品だから消化がよくて女性にうれしい成分がいっぱいです。マフィンやドーナツ、プリンにチーズケーキなど、おいしくておしゃれな33のおやつを紹介。

定価1,650円(本体1,500円+税) 72ページ、148×210mm

**25** 短時間で美味しい米粉パンが作れます!  
シンプルな生地です いろいろ作れる米粉パン  
池田愛実 米粉のパンはこねる必要がなく発酵も短時間でOKなので、初心者でもふんわりもちもちのパンが作れます。朝食晩といたいても安心な食事パンからおやつパンまで定番のパンがいろいろ楽しめます。

定価1,760円(本体1,600円+税) 72ページ、257×190mm  
昨年度(本の贈りもの) 売上7位!!

**26** 待ち針は不要! 最低限の道具できれいに仕上がる、家庭洋裁になかった裏ワザ満載!  
文化出版局MOOKシリーズ 誌上ソーイング塾 作って学ぶ、合理的な縫い方  
ミセスのスタイルブック編集部 編/宮澤国博 監修 楽に、手早く、正確に、そして美しく…。ファッションを学ぶ学生や、アパレル企業向けに、量産のための効率的な縫製方法を教えている文化服装学院講師の宮澤国博先生が、ワンランク上の服作りのコツを教えます。待ち針を使わずに、最低限の道具で仕上がる、家庭洋裁になかった裏ワザも満載!本書では全8作品の縫い方の工程を詳しく写真で紹介するほか、実物大パターンの付録もついています。

定価2,200円(本体2,000円+税) 196ページ、275×210mm

**27** 囲み製図から自分が着たいサイズの服に展開できます! 初心者にもオススメ!  
ソーイングはなんて楽しい! 自分サイズのやさしい服作りガイド  
津田蘭子 囲み製図で自分の体型に合った服作りを提案。「どこで買ったの?」と聞かれるトップス、スカート、パンツの基本アイテムから、ワンピース、ガウチョなどバリエーションの作り方を詳しいイラストで。

定価1,760円(本体1,600円+税) 112ページ、257×190mm

**洋裁・手芸・生活実用書** ~ソーイング・手芸・編みもの他~

**28** おしゃれなベスト大集合。ソーイング初心者にもオススメ!  
ベストなら作れそう シンプルベストからロングジレまで27点  
塚田紀子 サツとはおれぽちっとおしやれに、気になる体型も隠してくれたり、寒い季節は背中があたかく、冷房対策にもなるベスト。袖つけがないので簡単に作れます。ソーイング初心者向けのアイテム。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**29** ペーシックで動きやすい! どれも素敵なデザインです。  
エプロンとワークウェア  
小原洋子、小原彩 一日中身につけていたい自然素材と優しい色合いの、心地いいエプロンとワークウェアを紹介。アンティークテイストの作品とコーディネートは、コットンハウス・アヤのアリエからお届けします。

定価1,760円(本体1,600円+税) 80ページ、257×190mm

**30** シンプルで飽きのこない、長く着られる服作りを提案!  
中野ユカリの 手作りっぽく見えない服  
中野ユカリ 「カッコいい服をラクに早く作りたい!」という願いを叶えてくれる本。手作りや気づかれないく布地で、外に着て行ける服、人にほめられる服を25点、5サイズ、縫い代込みの実物大パターンつき。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm

**31** 型紙パーツが少ないので、シンプルで作りやすい心地良い服!  
月居良子の いくつになっても着たい服 大人の女性が輝く33点  
月居良子 「着ていて心地よい。安心できる。自信がもてる服」をモットーとして提案する33点。肘、膝はもちろん見せずにすっきりと。9~17号までで、パターンの線が複雑にならない4サイズに展開。

定価1,870円(本体1,700円+税) 80ページ、257×190mm  
昨年度(本の贈りもの) 売上8位!!

**32** 一年中使える刺しやすいいシンプルなおモチーフを揃えました!  
樋口愉美子 暮らしの刺繍  
樋口愉美子 雑誌「ミセス」で連載されていた「暮らしのステッチ」に新作を加えた一冊。月ごとのモチーフや伝統行事など、日々の生活に彩りを与えるくれる図案が満載。刺繍の図案を写しやすいい開きのいい製本で。

定価2,200円(本体2,000円+税) 104ページ、257×190mm

**33** 手袋と帽子。著者ならではのユニセックスデザインに注目!  
手袋と街  
保里尚美 『働くセーター』で人気の著者による初の小物の作品集。年齢、性別問わずに身につけられるデザイン。2または3サイズの製図と、手袋の作り目から編み方、補修法までプロセス写真で解説します。

定価1,650円(本体1,500円+税) 80ページ、257×190mm

**34** 今、流行りのパラコードでいろいろ作れます! 初心者でもOK。  
パラコードで結ぶ ストラップと小物  
メルヘンアートスタジオ オ街でもアウトドアシーンでも大流行の、パラコードやロープを結んでつくるスマホストラップと小物。21種類の結び方と、レッスン作品のロングストラップは丁寧なプロセス解説つ

定価1,650円(本体1,500円+税) 72ページ、200×210mm

**35** 簡単に作れる「幸せアイテム」をたくさん集めました!  
フェルトのお守り ラッキーチャーム  
がなはようこ・辻岡ギギー・ピボン 幸運を呼ぶと言われるものや幸せストーリーの主人公を集めてフェルトのかわいいチャームにしました。フェルトと簡単な刺繍だけで作ることができるので、手作り初心者でも楽しめます。

定価1,320円(本体1,200円+税) 84ページ、200×210mm

**36** 全部かわいい! 和食・洋食・デザートまで、どれも作りたくなるものばかり!  
新装開店! あみあみレストラン  
ほし☆みつき ほし☆みつきさんの編むかわいくておいしいそうなおみぐるみ。現行の糸に替えて全点再製作しました。今回の増補改訂版では、新作のおにぎり、パン、ピザ、ドーナツ、餃子、ビールなど追加収録。

定価1,760円(本体1,600円+税) 96ページ、200×210mm

**37** 人気の「あみぐるみ」をわかりやすく解説!  
7つのLESSONでたのしく学べる あみぐるみ基本のきほん  
いちかわみゆき 7つのレッスンで、かぎ針編みのあみぐるみ技術がぐんと上達する一冊。色替え、パーツのつなぎ方、足から編む方法まで、初心者から経験者でもつまずきやすいポイントを解説。全26作品。

定価1,760円(本体1,600円+税) 96ページ、257×190mm